Projektbeschreibung der Preisgewinner des Wettbewerbs "Aktive Nachbarschaft"

---

1. Preis: Kochbuch der Familie Hardau

Das Hochhaus an der Bullingerstrasse wird von 105 Parteien unterschiedlicher Herkunft bewohnt. Unter einigen der Nachbarn wird bereits jetzt ein reger Austausch gepflegt und es gibt auch gegenseitige Einladungen zum Essen. Durch den Wettbewerb entstand die Idee, untereinander Rezepte auszutauschen und diese in einem Kochbuch festzuhalten. Die Rezepte sind aus verschiedenen Kulturen und werden von den Familien selbst auf Deutsch übersetzt. Interessierte aus dem Haus und dem Quartier sollen so diese Rezepte nachkochen können und der Austausch unter den Nachbarn soll durch das Kochen gefördert werden frei nach dem Motto: "Liebe geht durch den Magen".
Im Moment sind 14 Köchinnen und Köche beteiligt zwischen 8 und 86 Jahren. Die Jungköche dürfen ihre Lieblingsgerichte wählen und helfen auch beim Übersetzen. Bis jetzt sind über 35 Rezepte zusammen gekommen und es werden laufend mehr. Das Kochbuch soll fünf bis sieben Kapitel enthalten und bei allen Rezepten soll aufgeführt sein, wo die Zutaten erhältlich sind. Das Kochbuch wird mit Fotos aus den verschiedenen Wohnungen und Kinderzeichnungen illustriert sein und mit Anekdoten ergänzt werden. Auch spezielle Hausfrauentricks dürfen nicht fehlen.
Seit der Projektinitiative haben die Beteiligten nach eigenen Aussagen einen tieferen Einblick in den Alltag ihrer Nachbarn erhalten und das gemeinsame Projekt sorgt für viel Gesprächsstoff, weit über das Kochen hinaus.

Nach Auffassung der Jury ist dies ein sehr charmantes Projekt mit einer Idee, welche auch andere zum Nachahmen animieren könnte.

Prototyp

सांग

1-पैकट सांग
500gm.
1 - प्याज, थोड़ा सा अदरक,
1 - टमाटर सभी कुछ छोटा-२ काट ले!
नमक, हरी मिर्च, और गर्म मसाला

सबसे पहले पैन मे थोड़ा सा तेल गर्म कर उसमे प्याज को डाल कर भुरा होने दे फिर उसमे अदरक और टमाटर भी डाल दे। उसे अच्छी तरह से मिलाये, और बाद मे नमक, हरी मिर्च और गर्म मसाला डाल कर सांग को मिला दे! फिर उसे थोडी आंच पर रहने दे! 15-20 मिनट तक रहने दे! और आपका सांग तैयार!

Einen grossen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln dazugeben und al dente kochen.

Die Nudeln sind fertig, wenn man den Nudeltest macht: Man nimmt eine Nudel und wirft sie an eine glatte Wand (Fliesen) fällt sie runter sind sie nicht gar. Bleibt sie kleben sind sie gar.

Tomatensosse

1 Dose Pelatti
1 grosse Zwiebel
1 kleinen Bund Petersilie
½ Döschen Oliven (schwarze)
evtl. etwas Speck
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Olivenöl erhitzen, Zwiebel kleinhacken, Petersilie waschen, Blätter abzupfen, Oliven entkernen, Zwiebeln bräunen Oliven und Petersilie dazugeben. Umrühren, danach die Pelatti